

Obesitas

De berichtgeving over obesitas geeft niet steeds blijk van grote kennis van de regeling van het metabolisme. Essentieel om te begrijpen zijn volgende mechanismen. Koolhydraten (suikers) kunnen slechts in beperkte mate worden opgeslagen, en ook niet uitgescheiden. Met het gevolg, dat wanneer we koolhydraten eten welke niet onmiddellijk worden verbruikt, ze worden omgezet in vet. Dit vet kan later wel als energiebron afgebroken worden, maar! De vetafbraak wordt geblokkeerd door het eten van koolhydraten en door insuline. Dus, telkens we koolhydraten eten komt er vet bij; en wordt de vetafbraak tegengehouden. Indien we obesitas willen bestrijden, moeten we dus minder koolhydraten eten: brood, cereals, rijst, pasta's, alle soorten gebak. Ook confituur, frisdranken, fruitsappen en smoothies zitten vol suiker. Wèl mogen we ons voeden met kaas, eieren, vis, melk, vlees (tenzij vegetariër), verse groenten en fruit. En we beginnen elke maaltijd met een grote kom soep die onze maag vult.

Frank Roels, em. prof. U.Gent